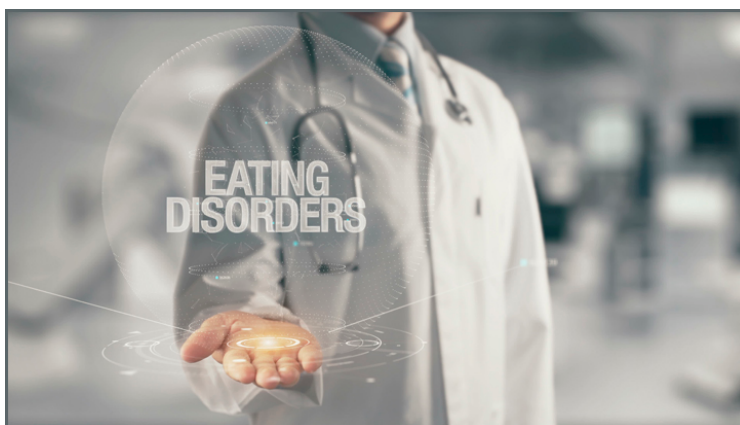


21/02/2018

## Desregulació emocional en trastorns alimentaris



Mitjançant un estudi realitzat al Servei de Psiquiatria de l'Hospital de Bellvitge i CIBERObn, sota la direcció del Dr. Fernando Fernández-Aranda i la Dra. Roser Granero-Pérez (UAB), s'ha valorat en quin grau una teràpia cognitiu-conductual millora les dificultats en la regulació emocional presents en les pacients amb qualsevol dels subtipus diagnòstics que s'inclouen en el grup de trastorns de la conducta alimentària (anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa, trastorn per afartament i altres problemes alimentaris).

iStockPhoto: Ankabala

La regulació emocional es defineix com la capacitat de les persones per manejar de forma adequada les pròpies emocions. Comprèn diferents mecanismes, com la presa de consciència de la relació entre emoció-cognició-conducta, l'elaboració i execució d'adequades estratègies d'afrontament, i la capacitat per generar i mantenir emocions positives. Una execució adequada en la regulació emocional implica múltiples competències, que inclouen la capacitat per expressar de forma apropiada les pròpies emocions (enfront d'un mateix i enfront dels altres), l'habilitat per regular la impulsivitat, la tolerància a la frustració (per preveure i gestionar estats emocionals negatius com la ira, l'estrès, l'ansietat o la depressió), i habilitats de planificació i afrontament enfront de situacions de potencial conflicte.

Els trastorns de la conducta alimentària acostumen a cursar amb problemes en la regulació emocional, fins al punt que alguns investigadors han hipotetitzat que possibles desajustos alimentaris podrien ser interpretats com a estratègies disfuncionals orientades a disminuir o suprimir les emocions negatives que experimenten els individus. Una altra línia de treball apunta que la desregulació emocional constitueix un potent factor de risc transdiagnòstic per al desenvolupament i el manteniment dels diferents problemes que s'inclouen en l'espectre del comportament alimentari. Sigui quin sigui el marc de referència, existeix un consens general respecte a la necessitat d'incloure les dificultats en la regulació emocional en la planificació dels programes de prevenció i intervenció terapèutica.

Un estudi recent realitzat al Servei de Psiquiatria de l'Hospital de Bellvitge i CIBERObn, sota la direcció clínica del Doctor Fernando Fernández-Aranda, i la direcció estadística de la Dra. Roser Granero-Pérez (Departament de Psicobiologia i Metodologia, UAB), s'ha plantejat com a objectiu valorar en quin grau les dificultats en la regulació emocional presents freqüentment en aquests pacients milloren després de la teràpia cognitiu- conductual que s'aplica a dones adultes amb trastorn alimentari i van associats al grau de recuperació. La mostra va incloure tots els subtipus diagnòstics que actualment s'inclouen en el grup de trastorns de la conducta alimentària (anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa, trastorn per afartament i problemes alimentaris no especificats).

Els resultats principals de l'estudi van evidenciar que, en comparació amb un grup de dones control, tots els grups clínics van expressar més dificultat en la regulació emocional (independentment del subtipus diagnòstic). Comparant els subtipus, les pacients amb conducta d'ingesta per afartament (bulímia i trastorn per afartament) van expressar major grau de desregulació emocional que les pacients amb conducta d'ingesta restrictiva (anorèxia).

Respecte als resultats relatius a la intervenció terapèutica, al final del tractament les pacients van mostrar millores significatives en la regulació emocional, i aquests canvis es van associar de forma rellevant a les millores que es van produir en la severitat de la simptomatologia alimentària i en la psicopatologia general que acostuma a presentar-se de forma comòrbida en aquestes pacients. La comparativa per subtipus diagnòstic va mostrar que les pacients amb major grau de millora en les seves habilitats de regulació emocional van ser les que formaven part del grup de bulímia, seguides per les pacients amb trastorn per afartament.

Els resultats d'aquest estudi confirmen la presència de problemes de regulació emocional en els perfils clínics de dones amb diagnòstic de la conducta alimentària, i evidencien l'estreta implicació d'aquest constructe en els resultats que s'obtenen amb la teràpia cognitiu-conductual.

**Roser Granero Pérez**

Departament de Psicobiologia y Metodologia.

Universitat Autònoma de Barcelona

[Roser.Granero@uab.cat](mailto:Roser.Granero@uab.cat)

## Referències

[View low-bandwidth version](#)